

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО РЫБОЛОВСТВУ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
СУДОМЕХАНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ

УТВЕРЖДАЮ

Директор СМТ ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Г.И. Калмыкова

2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУПБ.05 « ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности:

26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

Профиль: технологический

Керчь, 2022 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО по специальности 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок.

Организация-разработчик: Судомеханический техникум ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Разработчик:

Преподаватель первой категории Мельникова Т.В. Мельникова

Преподаватель Веремьев Ю.М. Веремьев

Преподаватель Жуков О.В. Жуков

Программа рассмотрена и одобрена на заседании цикловой комиссии физического воспитания и спорта

Протокол № 9 от « 11 » мая 2022 г.

Председатель ЦК Мельникова Т.В. Мельникова

Программа утверждена на заседании учебно-методического совета Судомеханического техникума ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 9 от « 18 » мая 2022 г.

«Согласованно»

Зам. директора по УР

Химченко Г.Д. Химченко

СОДЕРЖАНИЕ

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена и разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ СПО по специальностям: 26.02.05 Эксплуатация судовых энергетических установок

1.2 Место предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: предмет входит в общеобразовательную подготовку и относится к предметам, изучаемых на базовом уровне

1.3 Цели и задачи учебного предмета - требования к результатам освоения учебного предмета

Цель

- сформированность экологического мышления, навыков здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни, понимание рисков и угроз современного мира;
- знание правил и владение навыками поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера;
- владение умением сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях, а также навыками оказания первой помощи пострадавшим;
- умение действовать индивидуально и в группе в опасных и чрезвычайных ситуациях.

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

- 1) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 2) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 3) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 4) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- 5) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь.

Метапредметные результаты освоения программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать

деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей.

Требования к предметным результатам

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебного предмета «Физическая культура».

Максимальная учебная нагрузка студента (курсанта) - 117 часов.

В том числе:

Обязательной аудиторной учебной нагрузки студента (курсанта) - 117 часов, из них:

теоретические занятия – 4 часа;

практические занятия – 113 часов.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2.1. Объем учебного предмета и виды учебной работы базового уровня

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|--------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 117 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего), из них: | 117 |
| Теоретические занятия | 4 |
| Практические занятия | 113 |
| Итоговая аттестация в форме зачета, дифференцированный зачет | |

2.2.1 Тематический план и содержание учебного предмета «Физическая культура»

| Наименование разделов и тем | | Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся | Объем в часах |
|---------------------------------|-----------|--|---------------|
| 1 | | 2 | 3 |
| Раздел 1. | | Теоретическая часть | |
| Вводное занятие | | Содержание учебного материала | 4 |
| | 1 | Правила техники безопасности при занятии физической культурой. | 2 |
| | 2 | Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями. | 2 |
| Раздел 2. | | Практическая часть | |
| Тема 2.1 Легкая атлетика | | Содержание учебного материала | 20 |
| | | В том числе, практических занятий | |
| | 3 | Обучение технике низкого старта. | 2 |
| | 4 | Стартовый разгон. | 2 |
| | 5 | Бег на короткие дистанции с низкого старта | 2 |
| | 6 | Обучение технике бега на короткие дистанции | 2 |
| | 7 | Обучение технике бега на средние дистанции | 2 |
| | 8 | Обучение технике бега на длинные дистанции | 2 |
| | 9 | Обучение технике метания гранаты. | 2 |
| | 10 | Обучение технике прыжков в длину с места | 2 |
| | 11 | Повторить технику низкого старта. | 2 |
| | 12 | Техника бега по дистанции. | 2 |

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| Тема 2.2 Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов | | Содержание учебного материала | 16 |
| | | В том числе, практических занятий | |
| | 13 | Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс. | 2 |
| | 14 | Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс. | 2 |
| | 15 | Развитие силовой выносливости. | 2 |
| | 16 | Комплекс силовых упражнений. | 2 |
| | 17 | Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц спины. Выполнение ОРУ. | 2 |
| | 18 | Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний | 2 |
| | 19 | Разучивание комплекса упражнений направленных на развитие силы мышц живота . | 2 |
| | 20 | Разучивание комплекса основных упражнений направленных на развитие силы мышц ног. | 2 |
| Тема 2.3 Спортивные игры | | Содержание учебного материала | 48 |
| | | В том числе, практических занятий | |
| | 21 | Баскетбол. Обучение техники игры в нападении. | 2 |
| | 22 | Обучение техники игры в защите - перехват, приемы, применяемые против броска | 2 |
| | 23 | Обучение тактики игры в нападении | 2 |
| | 24 | Обучение тактики игры в защите | 2 |
| | 25 | Технические приемы и двигательные действия | 2 |
| | 26 | Обучение ловли и передачи мяча | 2 |
| | 27 | Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) | 2 |
| | 28 | Вырывание и выбивание (приемы овладения мячом | 2 |
| | 29 | Приём контрольных нормативов по технике игры в баскетбол | 2 |

| | | | |
|---|-----------|---|----------|
| | 30 | Волейбол. Обучение техники приема мяча снизу и сверху двумя руками, обучение техники подачи мяча . | 2 |
| | 31 | Обучение техники игры в защите и нападении. | 2 |
| | 32 | Обучение техники и тактики игры в волейбол. | 2 |
| | 33 | Обучение техническим и тактическим действиям в волейболе | 2 |
| | 34 | Обучение исходному положению (стойкам), перемещению, передачам. | 2 |
| | 35 | Обучение приему мяча снизу двумя руками. | 2 |
| | 36 | Обучение приему мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование. | 2 |
| | 37 | Приём контрольных нормативов по волейболу. | 2 |
| | 38 | Футбол. Обучение тактики защиты. | 2 |
| | 39 | Обучение тактики нападения. | 2 |
| | 40 | Обучение удару по летящему мячу средней частью подъема ноги. | 2 |
| | 41 | Обучение удары головой на месте и в прыжке. | 2 |
| | 42 | Обучение остановки мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения. | 2 |
| | 43 | Обучение техника игры вратаря. | 2 |
| | 44 | Приём контрольных нормативов по футболу. | 2 |
| Тема 2.4. Виды спорта (по выбору) атлетическая | | Содержание учебного материала | 6 |
| | | В том числе, практических занятий | |
| | 45 | 1. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто. | 2 |

| | | | |
|-------------------------------------|------------|--|------------|
| гимнастика | | | |
| | 46 | 2. Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. | 2 |
| | 47 | 3. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений. | 2 |
| Тема Легкая атлетика | 2.5 | Содержание учебного материала | 23 |
| | | В том числе практических занятий | |
| | 48 | Обучение техники бега по пересечённой местности | 2 |
| | 49 | Развитие общей выносливости. | 2 |
| | 50 | Бег на длинные дистанции | 2 |
| | 51 | Бег по пересечённой местности | 2 |
| | 52 | Метание гранаты | 2 |
| | 53 | Эстафетный бег | 2 |
| | 54 | Обучение техники бега на короткие дистанции | 2 |
| | 55 | Бег 100 метров | 2 |
| | 56 | Бег 200 метров | 2 |
| | 57 | Обучение бега на средние дистанции | 2 |
| | 58 | Прием контрольных нормативов | 2 |
| | 59 | Прием контрольных нормативов | 1 |
| Всего: | | | 117 |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация учебного предмета требует наличия спортивного зала, раздевалок, душевых комнат и спортивных площадок.

Оборудование:

- спортивный зал(12 на 24 м.) с раздевалками - 2шт с общей пропускной способностью 60 чел/час;
- комплекты спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и спортивно массовой работы.
- учебно-методический комплекс.

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации имеет печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы для использования в образовательном процессе. Список изданий представлен в Информационном обеспечении образовательной программы (приложение 6) к программе подготовки специалистов среднего звена.

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Контрольная оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также сдачи студентами (курсантами) дифференцируемых контрольных нормативов.

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Освоенные умения, усвоенные знания | Основные показатели оценки результатов обучения |
|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| 1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | Уметь: - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности. Знать: - влияние оздоровительных систем для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга . | - умеет использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) |
| 2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; | Уметь: - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности. Знать: - влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью. | - владеет современными технологиями для укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью |
| 3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; | Уметь: - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; Знать: | - применяет основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств |

| | | |
|--|---|--|
| <p>4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;</p> | <p>- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять физические упражнения разной функциональной направленности <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использование физических упражнений в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта. <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - активное применение технических приемов в игровой и соревновательной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> - владеет физическими упражнениями разной функциональной направленности; - использует физические упражнения в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеет техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, - активно применяет техническими приемами в игровой и соревновательной деятельности; - выполняет контрольные нормативы и участвует в соревнованиях. |
|--|---|--|